

menú



Diciembre 2025

CEIP FRANCISCO GINER DE LOS RÍOS (ELCHE)

Menu autonoma

irco
alimentar cuidant

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
de carne de cerdo con cebolla
Fruta de temporada

01 Lechuga, maíz, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa con pisto
con verduras
Fruta de temporada

02 CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

03 Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

04 CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

05 Lechuga, zanahoria, lombarda
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

06 CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

07 Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones con carbonara de calabaza
Rustidera de merluza con guisantes
con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

08 CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Festivo

09 Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas
Merluza rellena de jamón y queso
Fruta de temporada

10 CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta

11 Chips caseros de vegetales frescos
Guiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

12 CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

13 Ensalada mediterránea con queso

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

14 Fideuá gandicense
con pescado y marisco

Yogur

15 CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

16 Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato con picatostes caseros
con boniato fresco

17 Muslo de pollo en salsa de manzana

al horno

Fruta de temporada

18 CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

19 Lechuga, maíz, pepino

20 **Olleta alicantina**
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

21 **Alitas de pollo rustidas**
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino
MACARRONES ECO napolitana
con tomate y hortalizas

Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso

22 Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabaza y coco
Albóndigas a la santanderina
con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta

23 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

24 CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

25 Lechuga, zanahoria, lombarda
Arroz con coliflor y ajetes
Revuelto campero
con patata, champiñones y pimiento

26 CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

27 Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

28 **Alitas de pollo rustidas**
al horno

Fruta de temporada

29 CENA: Hummus casero de aguacate con nachos

30 CENA: Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera

hamburguesa completa con cebolla

crunchy y queso

Batido casero de fruta

31 CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3506kj 838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	29.7g 2.5g

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

Ingredientes ECO

De temporada

Castronomía local

Proteína vegetal

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

SABÍAS QUE:

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA